C'EST L'AFFAIRE DE TOUTE UNE VIE

LA RETRAITE

VERS UNE MEILLEURE COMPREHENSION DE LA RETRAITE



Ontario

Ministére des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Bureau
Sports et
Loisirs

650759 LG

VERS UNE MEILLEURE COMPREHENSION DE LA RETRAITE

Bien que plusieurs personnes rêvent du jour où elles pourront définitivement quitter leur travail, peu d'entre elles pensent, de façon pratique, au problème réel de la retraite. Pour de nombreux Canadiens, la perte du prestige que confère un travail et la routine qui accompagne généralement la retraite en font une époque d'ajustement difficile. Il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi!

La recherche nous a démontré que la planification constitue la clé d'une retraite réussie; néanmoins, de nombreux Canadiens ne préparent pas adéquatement leurs années de retraite.

ATTITUDE ENVERS LA RETRAITE

Simone de Beauvoir a déclaré que le mot "retraite" est le plus désagréable de notre langue. Il semble qu'un grand nombre de personnes partagent toujours ce sentiment. A l'exception de la maladie, qui frappe certaines personnes, il n'existe, règle générale, aucune raison d'ordre médical pour laquelle les années de retraite ne pourraient être stimulantes, satisfaisantes et même productives. Pourquoi alors envisage-t-on négativement la retraite?

L'un des facteurs qui contribuent peut-être à cet état de choses est l'image stéréotypée au moyen de laquelle notre culture conditionne notre façon de percevoir les retraités. Lorsqu'ils approchent du moment de la retraite, les gens peuvent inconsciemment craindre d'être oubliés, rejetés par une société qui ne reconnaître pas qu'ils peuvent encore lui apporter leur contribution. Le tableau n'est donc pas très allêchant pour la personne qui doit faire face à la retraite.

Les programmes de retraite font rarement valoir les satisfactions que d'autres retraités ont connues et ne tentent pas de stimuler l'enthousiasme ou l'espérance. "Compte tenu de la façon dont on a considéré la retraite, il est étonnant que des gens puissent encore désirer cultiver des pétunias, sans compter qu'il faut aussi les émonder," [1]

On peut également envisager négativement la retraite sous l'influence des moyens d'information. Dans une large mesure, notre société fait primer la jeuness et accorde une importance indue aux récompenses matérielles. Les moyens d'information sont largement responsables de cette attitude. Une telle image tend à faire croire que ceux qui ne sont plus jeunes et qui ne travaillent plus ne sont plus utiles, et, par conséquent encourage une attitude fausse au sein de la société. Cet intérêt marqué pour la jeuness et le travail donne à penser que la retraite correspond à la fin de la vie. Ainsi donc, avec une telle attitude négative, les gens peuvent difficilement anticiper la retraite avec joie alors qu'ils se voient aux-mêmes devenir vieux et "inutiles".

---

1 - Robert Allen Thomas, Today is the First Day of the Rest of Your Life, McClelland and Stewart, p. 15.

650759 LG

RETRAITE ET LOISIRS

Le docteur John Farina, professeur à l'Université de Toronto, définit les "loisirs" comme "le temps consacré, ailleurs qu'au travail, à des activités qui ne sont pas nécessaires ou obligatoires (des activités conformes au rôle que la personne conçoit pour elle-même)".[3] La retraite, qui est essentiellement un style de vie bâti sur les loisirs, fait souvent l'objet de crainte car le retraité n'est pas préparé à utiliser ce temps libre dont il dispose tout-à-coup, et n'a pas encore modifié son attitude ni acquis le savoir-faire nécessaire.

Certains experts attribuent ce manque de préparation à l'influence de l'éthique de travail, et d'autres croient que "le public a un complexe de culpabilité beaucoup plus grand au sujet de la façon dont il occupe ses loisirs".[4]

TEMPS LIBRE ET LOISIRS

La notion de loisir se rattache étroitement au temps libre. Le ministère des Services sociaux et communautaires définit les loisirs comme "la faculté, pour un individu, d'agir librement, sans obligation et selon ses propres goûts."

Si peu de gens, dans notre société, aspirent à ne disposer que de loisirs, fort peu y parviennent. Les activités au moyen desquelles les Canadiens occupent leur temps libre semblent surtout conçues pour leur permettre de s'évader temporairement de leurs soucis et de leurs obligations - ces activités les tiennent occupés, les distraient et les divertissent. Roy Sorenson a déclaré que "les loisirs sont valables en eux-mêmes, mais qu'ils peuvent favoriser ou entraver la croissance, la personnalité, l'être social et la compétence".[6] Pour cette seule raison, l'homme doit bien comprendre ses loisirs. S'il le fait, lui-même et la société en bénéficieront.

TENDANCE DES DEPENSES

Des articles et des rapports parus dans Parks and Recreation, le Journal of Leisure Research, Recreation Canada et d'autres publications indiquent que le Canada connaît une importante augmentation des dépenses dans le domaine des loisirs et que le marché des biens et services consacrés au loisir apporte ainsi une contribution substantielle à l'économie du pays. On estime que trois milliards de dollars ont été ainsi dépensés en Ontario uniquement. Le gouvernement ontarien dépense 250 millions

de dollars par année pour le tourisme et la récréation et ce n'est là qu'une très petite partie du marché des loisirs. De fait, les dépenses consacrées aux loisirs on augmenté de 42 % depuis 1965.

---

3 Dr John Farina, Towards a Philosophy of Leisure, sept. 1969.

4 G. Gallup, How Do People Feel About Free Time?, A.F.L.-C.I.O., 1963.

5 "Glossary to Standards and Definitions of Terms", Ministère des Services sociaux et communautaires, Direction de la jeunesse et des loisirs.

6 Roy Sorenson, Blueprint for the Future, document présenté au Forum VI, White House Conference on Children and Youth, 30 mars 1960.

ds

650759 LG

PREPARATION A LA RETRAITE

De nombreux aspects de la retraite doivent être étudiés et planifiées avec soin, bien avant qu'elle ne commence effectivement. Si, avant la retraite, on planifie des domaines tels que les finances, les soins médicaux, le choix d'un logis et les programmes de Services juridiques, on risque beaucoup moins que les problèmes qu'ils suscitent constituent des fardeaux inattendus au moment de la retraite. La plus importante préparation à la retraite, c'est peut-être d'envisager le temps libre et les loisirs dans une nouvelle optique.

La retraite est une étage spéciale de la vie mais elle ne rompt pas avec les autres. Le style de vie quotidien, la façon d'utiliser son temps libre et les activités auxquelles les loisirs sont consacrées ont tous une influence certaine sur les années de retraite.

Les ressources nécessaires à un heureux ajustement à la retraite doivent être cultivées durant toute la vie. Plus on se découvre tôt un intérêt, plus on comprend tôt les loisirs et qu'on les apprécie, plus on a la chance de profiter au maximum de ces années de retraite. La retraite est une étape qui comporte ses propres défis, ses propres tâches et ses propres satisfactions mais c'est une étape au cours de laquelle les expériences vécues et les connaissances acquises peuvent être le plus utilement mises en valeur.

La retraite est, en partie, ce que l'on en fait - mais un ajustement heureux à la retraite demande une certaine planification. La mise en valeur de nos ressources personnelles et une saine perception de la vie et des loisirs ont une grande importance non seulement à la retraite mais aussi, plus généralement, pour jouir de la vie, l'apprécier et la bien remplir, indépendamment de l'âge.

Les psychologues nous fournissent d'autres renseignements pour expliquer pourquoi la retraite est souvent considérée de façon négative. Puisque la retraite est un phénomène relativement nouveau dans notre société, le rôle du retraité est en général mal défini. Etant donné que la société n'a pu définir de rôles types pour toutes les étapes qui suivent le début de l'âge adulte, les gens éprouvent souvent des difficultés à s'adapter à leur nouvelle vie.

Parce que de tels exemples du comportement n'ont pas été clarifiés, ni tout à fait définis, l'homme mûr a peu de modèles en fonction desquels il pourrait définir son rôle ou ses objectifs. "En l'absence de rôles types convenant à cette étape de la vie, on mesure le rendement par rapport à des variables se rapportant à d'autres étapes de la vie. Par conséquent, il n'est pas surprenant que les étapes ultérieures soient envisagées comme des pertes - si l'on fait le bilan des omissions passées qu'il faut réparer au cours des étapes ultérieures." [2]

Il n'est pas nécessaire que la retraite soit une expérience dommageable et destructrice. La retraite peu constituer la partie la plus agréable de la vie mais il est évident que le plaisir qu'on peut en retirer dépend en grande partie de la façon d'envisager la retraite et de la préparation qu'on y consacre.

RETRAITE ET TRAVAIL

En termes simples, on considère que le retraité se retire du marché du travail, ou le quitte. Cependant, par sa fonction et les bénéfices qui en découlent, le travail tient une grande part dans l'ajustement à la retraite.

Pour de nombreux Canadiens, le travail représente beaucoup plus qu'un simple revenu. L'amitié, la réalisation de soi, la stimulation, les activités qui ont de l'importance pour l'individu et le respect ne sont que quelques-uns des besoins que le travail peut satisfaire. Lorsqu'une personne prend sa retraite, elle doit satisfaire autrement ces besoins et s'ajuster à un nouveau style de vie.

La routine est sans doute la plus grande caractéristique de travail. Lorsque l'on essaie de s'ajuster à la retraite, on fait soudainement face au problème suivant: on se lève chaque matin en disposant d'une nouvelle journée relativement peu structurée. Le travailleur qui prend sa retraite sort du cadre dans lequel il a travaillé pendant un grand nombre d'années et doit s'en remettre à ses propres ressources et à sa compétence. Aux journées consacrées à des travaux routiniers succèdent des journées où le retraité dispose de tout son temps.

Bien que cette croyance populaire se soit atténuée au cours des années, plusieurs Canadiens croient toujours que le travail est bon et représente le succès tandis que les loisirs conduisent au péché et au dépérissement. Voilà sans doute pourquoi nous mettons trop d'accent sur la productivité que nous valorisons tant, et voilà pourquoi, de nombreuses personnes n'ont pas eu le temps ou le goût de s'intéresser à autre chose à l'extérieur de leur milieu de travail.

---

2 White House Conference on Aging, 1971, "Retirement".

ds

650759 LG

Nous remercions soeur Saint Michael Guinan, du ministère des Services sociaux et communautaires, Maisons pour les personnes âgées - Bureau de gérontologie, qui nous a aidés à rédiger ce document.

Pour obtenir de plus amples renseignements et des conseils au sujet de la préparation à la retraite, veuiller vous adresser à:

Maison pour les personnes âgées - Bureau de gérontologie
Ministère des Services sociaux et communautaires
5e étage, Hepburn Block, Queen's Park, Toronto, Ontario

Ce document fait partie d'une série d'articles rédigés au cours de l'été de 1972. Nous ne prétendons pas y présenter une étude complète sur la préparation à la retraite, mais plutôt les idées de certaines personnes à cet égard. Ce document peut donc servir à amorcer de plus amples études et discussions.

650759 LG

BIBLIOGRAPHIE

Farina, J., Phd., Towards a Philosophy of Leisure, septembre 1959.

Hossack, Margaret, Trends on Recreation, communication à la Institution Recreation Conference, Etat du Michigan, 1971.

Kelly, John, "Work and Leisure; a Simplified Paradigm", Journal of Leisure Research, 1972.

Rempel, J., "Four-Day Week", Recreation, Vol. 2, mai 1972, Ontario Research Council of Leisure.

Wakefield, D., "Labor Shudders at Leisure", The Nation, avril 1963.

Wilson, L., Leisure, article soumis à la Canadian Conference on Aging, janvier 1966.

Leisure in the Later Years, publication du ministère de la Santé et du Bien-être social, Canada, 1968.

Loisirs en perspective, la lettre commerciale, Banque de Commerce Canadienne Impériale, no 2, 1970.

La retraite, et après?, Banque Royale du Canada, bulletin mensuel vol. 53, 1972

Quand a sonné l'heure de la retraite, Banque royale du Canada, bulletin mensuel, vol. 48, no. 12, 1967.

White House Conference on Aging, rapports de 1971.

ds

